

| 月 MON                                                  |                                                     |                           |                                     | 火 TUE                                   |                                         |                                |                                                     | 水 WED                                                                                                                       |                                       |                                |                                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| スタジオ1                                                  | スタジオ2                                               | ジム                        | プール                                 | スタジオ1                                   | スタジオ2                                   | ジム                             | プール                                                 | スタジオ1                                                                                                                       | スタジオ2                                 | ジム                             | プール                                   |
| 10:30<br>スタジオ1<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>宮原 望 |                                                     |                           |                                     | 10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>高倉      |                                         |                                |                                                     | 10:45~11:30<br>ピラティス<br>山崎 愛香                                                                                               | 11:10~11:55<br>ダンサブル<br>レッスン<br>谷口 潤子 |                                |                                       |
| 11:20~11:50<br>ダンストレーニング                               |                                                     |                           | 11:30~11:50<br>アクアヌードル<br>加倉井       | 11:10~11:30<br>簡単筋トレ<br>高倉              |                                         |                                |                                                     | 12:05~12:40<br>ボルド・ブラ<br>福田 扶美佳                                                                                             |                                       | 12:10~12:30<br>TRX20<br>高倉     | 12:30~13:00<br>クロール<br>山内 佳江          |
| 12:00<br>宮原 望                                          | 12:00~12:30<br>骨盤リセット<br>宮原 望                       |                           | 12:05~12:35<br>はじめてバタフライ<br>加倉井     | 11:45~12:30<br>コアサイズ<br>西ヶ関 敦子          | 11:40~12:00<br>筋膜リリース<br>高倉             |                                | 12:20~12:50<br>はじめて平泳ぎ<br>荒川 亮介                     | 12:50~13:35<br>リトモス<br>福田 扶美佳                                                                                               |                                       | 12:40~13:00<br>オムニア (初級)<br>高倉 | 13:15~13:45<br>背泳ぎ<br>山内 佳江           |
| 12:45~13:30<br>ピラティス<br>藤好 美香                          |                                                     |                           | 12:45~13:15<br>クロール<br>加倉井          | 12:45~13:30<br>ZUMBA<br>西ヶ関 敦子          |                                         |                                | 13:00~13:40<br>クロール<br>荒川 亮介                        | 13:50~14:35<br>リラクセスヨガ<br>川久保 峰子                                                                                            |                                       |                                | 14:00~14:30<br>スイム<br>トレーニング<br>山内 佳江 |
| 13:45~14:15<br>BODY COMBAT<br>30<br>加倉井                | LES MILLS                                           |                           |                                     |                                         | 13:45~14:30<br>フィットネスヨガ<br>谷口 潤子        |                                | 13:50~14:50<br>グループ<br>パーソナル<br>(参加者限定)<br>(8日・29日) | 14:50~15:35<br>エンジョイエアロ<br>(初中級)<br>大庭めぐみ                                                                                   |                                       | 15:45~16:05<br>オムニア (中級)<br>高倉 |                                       |
| 14:30~15:15<br>健やかヨガ<br>川久保 峰子                         |                                                     |                           |                                     |                                         |                                         | 15:15~15:35<br>TRX 20<br>高倉    |                                                     | 15:50~16:35<br>BODY PUMP<br>45<br>平井 徹                                                                                      | 16:15~16:35<br>ストレッチボール<br>高倉         |                                |                                       |
|                                                        |                                                     |                           |                                     |                                         |                                         | 15:50~16:05<br>オムニア (初級)<br>高倉 |                                                     | LES MILLS                                                                                                                   |                                       |                                |                                       |
|                                                        |                                                     |                           |                                     |                                         |                                         |                                |                                                     | <div>レッスン紹介</div> <div> <div>TRX</div> <div>           全身を短時間で<br/>効率よく鍛えられる<br/>体幹が弱い方には<br/>特にオススメ！         </div> </div> |                                       |                                |                                       |
|                                                        | 17:30~18:30<br>Zummy style<br>Hip Hop (初級)<br>Zummy |                           |                                     | 17:00~18:00<br>フリースタイル<br>(初級)<br>reiya |                                         |                                |                                                     | 19:15~20:00<br>リトモス<br>野間口 順子                                                                                               |                                       | 19:40~20:00<br>オムニア (上級)<br>高倉 | 19:50~20:20<br>四泳法 (初級)<br>荒川 亮介      |
| 19:15~20:00<br>リトモス<br>福澤 明子                           |                                                     | 20:05~20:20<br>TRX<br>加倉井 | 19:45~20:15<br>初心者<br>水泳教室<br>山内 佳江 | 18:00~19:00<br>girl's<br>non            |                                         |                                |                                                     | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>安田 早希                                                                                               |                                       |                                | 20:30~21:00<br>スピード<br>スイム<br>荒川 亮介   |
| 21:00~21:45<br>SSS<br>加倉井                              | 20:15~21:00<br>からだ<br>リセットヨガ<br>福澤 明子               | 20:25~20:40<br>TRX<br>加倉井 | 20:25~21:10<br>四泳法スキル<br>山内 佳江      | 19:15~20:00<br>BODY PUMP<br>45<br>Shu   | 19:00~20:00<br>フリースタイル<br>(中級)<br>reiya |                                | 20:00~20:40<br>アクアビクス<br>川久保 峰子                     | 21:15~22:00<br>シェイプエアロ<br>EMI                                                                                               |                                       |                                |                                       |
|                                                        |                                                     |                           | 21:20~21:50<br>スイムトレーニング<br>山内 佳江   | 20:15~21:00<br>BODY COMBAT<br>45<br>Shu |                                         |                                | 20:50~21:30<br>パドル&フィン<br>川久保 峰子                    |                                                                                                                             |                                       |                                |                                       |
|                                                        |                                                     |                           |                                     | 21:15~22:00<br>大人の<br>K-POP<br>EMI      |                                         |                                |                                                     |                                                                                                                             |                                       |                                |                                       |

| 金 FRI                                                |                                       |                                |                                   | 土 SAT                                   |       |    |                                       | 日 SUN                                                                                                                                                                                                                                         |       |    |                                 |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|---------------------------------|
| スタジオ1                                                | スタジオ2                                 | ジム                             | プール                               | スタジオ1                                   | スタジオ2 | ジム | プール                                   | スタジオ1                                                                                                                                                                                                                                         | スタジオ2 | ジム | プール                             |
| 10:30<br>スタジオ1<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>大村 |                                       |                                |                                   | 10:45~11:15<br>モーニング<br>レッスン<br>加倉井/高倉  |       |    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |
| 11:10~11:55<br>ZUMBA<br>大庭 めぐみ                       | 11:15~11:35<br>ストレッチボール<br>壺木         |                                | 11:20~11:50<br>アクアビクス<br>川久保 峰子   | 11:30~12:00<br>隔週レッスン<br>加倉井/高倉         |       |    |                                       | 11:00~11:45<br>ギアビート45<br>谷口 潤子                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |
| 12:15~13:00<br>フラダンス<br>塩塚 千賀                        | 12:10~12:40<br>バランスコーディネーション<br>江島 久恵 |                                | 12:05~12:45<br>はじめての四泳法<br>川久保 峰子 | 12:15~13:00<br>BODY BALANCE 45<br>倉田 淳子 |       |    | 12:30~13:00<br>はじめてクロール<br>山内 佳江      | 12:00~12:45<br>フィットネス<br>ヨガ<br>谷口 潤子                                                                                                                                                                                                          |       |    | 12:30~13:00<br>はじめて四泳法<br>税所 祐太 |
| 13:20~14:05<br>太極舞<br>江島 久恵                          |                                       | 12:50~13:05<br>オムニア (初級)<br>壺木 | 13:00~13:30<br>スイムトレーニング<br>大村    | 13:15~13:45<br>BODY COMBAT 30<br>高倉     |       |    | 13:15~13:45<br>スタート&ターン<br>山内 佳江      | 13:15~14:00<br>BODY PUMP 45<br>Shu                                                                                                                                                                                                            |       |    | 13:15~14:00<br>クロール<br>税所 祐太    |
| 14:30~15:15<br>ナチュラル<br>ヨガ<br>西 涼子                   |                                       |                                | 13:45~14:05<br>アクアヌードル<br>大村      | 16:15~17:00<br>BODY ATTACK 45<br>田上     |       |    | 14:00~14:45<br>スイム<br>トレーニング<br>山内 佳江 | 14:15~15:00<br>BODY COMBAT 45<br>Shu                                                                                                                                                                                                          |       |    |                                 |
|                                                      |                                       |                                |                                   |                                         |       |    |                                       | 15:30~16:15<br>ZUMBA<br>EMI                                                                                                                                                                                                                   |       |    |                                 |
|                                                      |                                       | 15:40~16:00<br>TRX20<br>大村     |                                   | 15:30~16:00<br>BODY PUMP 30<br>田上       |       |    |                                       | 16:30~17:15<br>エンジョイエアロ<br>EMI                                                                                                                                                                                                                |       |    |                                 |
|                                                      |                                       |                                |                                   |                                         |       |    |                                       | <div>●安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。</div> <div>●運動中のケガ・体調不良の際は、担当者にお申し出ください。</div> <div>●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。</div> <div>Les MILLS プログラム</div> <div> <div>脂肪燃焼レッスン</div> <div>おすすめレッスン</div> <div>やさしいレッスン</div> <div>時間 変更箇所</div> </div> |       |    |                                 |
| 19:30~20:00<br>BODY ATTACK 30<br>石橋 文佳               | 19:30~20:15<br>ストリート<br>ダンス<br>宮原 望   | 19:45~20:00<br>オムニア (初級)<br>高倉 | 19:50~20:20<br>水慣れ教室<br>荒川 亮介     | 18:15~19:00<br>ZUMBA<br>AKIHIDE         |       |    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |
| 20:15~21:00<br>BODY PUMP 45<br>石橋 文佳                 |                                       |                                | 20:30~21:10<br>背泳ぎ<br>荒川 亮介       | 19:15~20:00<br>HIP-HOP<br>AKIHIDE       |       |    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |
| 21:15~22:00<br>BODY COMBAT 45<br>高倉                  |                                       |                                | 21:20~22:00<br>スイムトレーニング<br>荒川 亮介 |                                         |       |    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |
|                                                      |                                       |                                |                                   |                                         |       |    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |                                 |

マスターズ大会  
出場の方はオス  
スメです

REFRE

スポーツクラブ

新宮

糟屋郡新宮町上府北2丁目6番3号  
TEL (092) 940-5454

【営業時間】  
月火水金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~19:00  
木 休館・メンテナンス